

مهارت‌های سازگاری



علی حسینی زاده

انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

فهرست مطالب

۱۷	مقدمه معاونت پژوهش
----	--------------------

مهارت‌های شناختی

۲۳	مقدمه
۲۴	مهارت تفکر مثبت
۲۷	راه‌هایی برای تحقق تفکر مثبت
۲۷	خوش‌بینی به خواست و تقدیر خداوند
۳۰	شناخت صحیح مرد و زن از دنیای یکدیگر
۳۶	تبیین دلیل‌ها
۳۷	آینده‌نگری صحیح
۳۸	تلقین

۴۰	مهارت تفکر نقاد
----	-----------------

- ۴۰ فعالانه فکر کردن
- ۴۱ واریسی تمام موقعیت‌ها و طرح پرسش‌های اکتشافی دقیق درباره آنها
- ۴۲ اندیشه مستقل
- ۴۳ نگاه کردن به موقعیت از زاویه‌های گوناگون
- ۴۴ بررسی ایده‌ها به شیوه‌ای سازمان‌یافته و منظم

مهارت مسئله‌گشایی یا بُرد بدون باخت ۴۷

۱. ادراک خویشتن یا خودآگاهی ۵۰

آثار خودآگاهی ۵۲

۲. تعریف مسئله ۵۵

ارزیابی اولیه ۵۷

ارزیابی ثانویه ۵۸

توجه به فریکاری‌های شیطان ۵۹

بسترهای خوش‌بینی و بدبینی به دیگران ۶۰

همنشینی ۶۱

فضاسازی ۶۱

آثار خوش‌بینی به دیگران ۶۱

آسایش خاطر و تخفیف آلام ۶۱

افزایش محبت ۶۴

۳. فهرست کردن راه‌حل‌های گوناگون ۶۴

حرف زدن با خود ۶۵

الف) آماده شدن در مقابل مشکلات: ۶۵

ب) روبه‌رو شدن با مشکلات: ۶۶

ج) تأمل کردن دربارهٔ آموخته‌ها: ۶۶

۴. تصمیم‌گیری و اجرای آن ۶۹

۵. آزمون و ارزیابی ۷۲

مهارت آشنایی با تحریف‌های شناختی ۷۴

خطای ذهن‌خوانی ۷۴

خطای فیلتر ذهنی ۷۶

۲، ۲ فهرست مطالب

۷۷	خطای بی توجهی به امر مثبت
۷۸	خطای همه یا هیچ
۷۹	خطای پیش گویی
۸۰	خطای تعمیم مبالغه آمیز
۸۰	خطای استدلال احساسی
۸۱	خطای بایدها
۸۳	خطای برچسب زدن
۸۴	خطای شخصی سازی
۸۵	خطای شناختی در توجه به دنیا
۸۷	سبک های شخصیتی سازگارانه و ناسازگارانه
۸۸	روان زنجورخویی
۸۸	برون گرایی
۸۸	آزاداندیشی
۸۹	هم نوایی
۸۹	وظیفه شناسی
۸۹	مقابله ای سرکوبگر
۹۱	مهارت مقابله با تفکرهای انطباق ناپذیر
۹۱	تفکر بسته
۹۳	تفکر خرافی
۱۰۶	تفکر منفی
۱۰۷	ذهنیت های منفی
۱۰۷	۱. وابستگی
۱۰۷	۲. مقهورسازی

۳. آسیب‌پذیری از حوادث و بیماری‌ها ۱۰۸
۴. ترس از دست دادن کنترل ۱۰۸
۵. محرومیت عاطفی ۱۰۸
۶. ترس از تنهایی ۱۰۹
۷. بدگمانی ۱۰۹
۸. احساس بیگانگی ۱۰۹
۹. پذیرفته نشدن ۱۱۰
۱۰. فقدان مطلوبیت اجتماعی ۱۱۰
۱۱. فقدان صلاحیت ۱۱۰
۱۲. احساس گناه ۱۱۱
۱۳. شرمساری ۱۱۱
۱۴. انتظارات با معیارهای سخت ۱۱۱
۱۵. خودمحوری ۱۱۱
- راه‌شناسایی موفقیت در مقابله با طرح‌واره‌های انحرافی ۱۱۲
- راه‌های مقابله با افکار منفی ۱۱۴
- تخریب یا مبارزه با عقاید و باورهای غلط ۱۱۴
- مقایسه باورهای معقول و نامعقول، و انتخاب باورهای معقول ۱۱۵
- مقایسه‌های خوش‌بینانه و پرهیز از مقایسه‌های بدبینانه ۱۱۶
- توجه به حکمت نعمت‌های الهی ۱۲۰
- تمرکز بر نقاط قوت ۱۲۲
- تغییر عمیق ۱۲۳
- ایفای نقش مقابل ۱۲۴
- قلاب کردن ۱۲۶
- تبرئه ۱۲۷

۱۲۷	توجه به آثار مثبت
-----	-------------------

مهارت‌های رفتاری و گفتاری

۱۳۵	مقدمه
۱۳۶	مهارت برقراری ارتباط مؤثر
۱۳۷	الگوهای ارتباط
۱۳۸	هم‌گرایی در برابر واگرایی
۱۴۴	مهارت توجه کردن
۱۴۵	لحن صدا
۱۴۶	حالات چهره
۱۵۱	تماس چشمی
۱۵۴	ژست
۱۵۷	مهارت بازی ارتباط
۱۵۸	انواع مواجهه همسران با یکدیگر
۱۵۸	۱. دستور دادن
۱۵۹	۲. تهدید یا توبیخ کردن
۱۵۹	۳. نصیحت کردن و تذکر اخلاقی دادن
۱۶۰	۴. پیشنهاد دادن با ارائه راه‌حل
۱۶۰	۵. آموزش دادن و منطقی بحث کردن
۱۶۱	۶. قضاوت کردن
۱۶۲	۷. موافقت کردن

۸. تحقیر کردن ۱۶۲
۹. وانمود کردن به تشخیص مشکل ۱۶۳
۱۰. تخریب به زبان تأیید ۱۶۴
۱۱. بازجویی و تفحص ۱۶۴
۱۲. حرف را عوض کردن ۱۶۵
۱۳. بازگو کردن حرف دل ۱۶۶
۱۴. بهره‌گیری از گشاینده‌ها ۱۶۷
۱۵. گوش دادن فعال ۱۶۷
- انواع شنیدن ۱۶۸
- مهارت گوش دادن ۱۷۰
۱. به فرد مقابل توجه کنید ۱۷۲
۲. پرسش کنید ۱۷۳
۳. بازخورد دهید و سخن او را بازگو و خلاصه کنید ۱۷۳
- انواع پرسش ۱۷۳
- پرسش‌های یادآور ۱۷۳
- پرسش‌های پردازشی ۱۷۴
- پرسش‌های بسته ۱۷۴
- پرسش‌های باز ۱۷۵
- مراحل گوش دادن فعال ۱۷۶
- بازتاب گوش دادن فعال ۱۷۹
- تطبیق‌های اشتباه ۱۸۲
۱. زور گفتن به نام راهنمایی کردن ۱۸۳
۲. آغاز مطلوب و پایان نامطلوب ۱۸۴

فهرست مطالب

۱۸۵	۳. همراهی طوطی وار
۱۸۷	۴. گوش دادن بدون دل دادن
۱۸۸	۵. گوش دادن فعال در زمان نامناسب
۱۸۹	انعکاس احساسات
۱۹۰	انعکاس محتوا
۱۹۱	انعکاس تلخیص
۱۹۳	مهارت مقابله با خشم
۱۹۴	انواع خشم
۱۹۴	خشم های پوشیده
۱۹۴	خشم های انفجاری
۱۹۵	خشم مزمن
۱۹۵	عوامل خشم
۱۹۵	جهل و نادانی
۱۹۶	تکبر
۱۹۶	کینه توزی
۱۹۶	حرص
۱۹۷	لجاجت
۱۹۷	آثار خشم
۱۹۷	تحقق همه بدی ها
۱۹۸	پشیمانی
۱۹۸	سقوط و فقدان منزلت
۱۹۸	برانگیختن کینه ها
۱۹۹	راهکارهای مقابله با خشم

۱۹۹	توجه به پیامدهای خشم و فرو خوردن آن
۲۰۰	تحمیل به نفس
۲۰۱	خودآرام‌سازی
۲۰۳	تغییر موقعیت
۲۰۴	ذکر خدا
۲۰۴	دعا و درخواست از خدا
۲۰۵	وضو ساختن
۲۰۷	مهارت مقابله با استرس
۲۰۹	ترس، عامل مؤثر در استرس
۲۰۹	انواع ترس
۲۰۹	ترس مرضی و ترس طبیعی
۲۰۹	تفاوت ترس‌های مرضی و طبیعی
۲۱۰	ترس‌های اولیه
۲۱۰	۱. ترس از شکست و مواخذه
۲۱۱	۲. ترس از طرد شدن و تحقیر شدن
۲۱۱	۳. ترس از ناشناخته‌ها
۲۱۱	۴. ترس از انزوا و تنهایی
۲۱۲	۵. ترس از دست دادن کنترل و ناتوانی
۲۱۲	راهکار مقابله با ترس
۲۱۶	مهارت مدیریت زمان
۲۲۰	مهارت رفتار جرئتمندانه
۲۲۰	مدل‌های زندگی

۲۲۰	مدل سازشکارانه یا منفعلانه
۲۲۲	انگیزه‌های انتخاب رفتار سازشکارانه
۲۲۲	۱. دوری از تنش
۲۲۲	۲. جلب تحسین دیگران
۲۲۳	۳. دوری از مسئولیت
۲۲۳	آسیب‌های رفتار سازشکارانه
۲۲۳	۱. فقدان هویت
۲۲۳	۲. نارضایتی از روابط
۲۲۴	۳. یافتن احساسات منفی
۲۲۵	مدل پرخاشگرانه
۲۲۶	انگیزه‌های پرخاشگری
۲۲۶	۱. رسیدن به مال و ثروت و دیگر منافع
۲۲۶	۲. نشان دادن توانایی‌ها
۲۲۷	آسیب‌های رفتار پرخاشگرانه
۲۲۷	۱. از بین رفتن صمیمیت و پیدایش دشمنی
۲۲۷	۲. احساس گناه
۲۲۸	مدل جرتمندانه
۲۲۹	الف) بیان احساسات
۲۲۹	ب) همدلی با دیگران
۲۲۹	ج) کاردانی
۲۳۱	رفتارهای جرتمندانه
۲۳۲	بستر رفتار جرتمندانه
۲۳۲	مزایای رفتار جرتمندانه
۲۳۳	پیامدهای منفی نداشتن جرت

- ۲۳۴ عوامل دوری از رفتار جرثمنده
- ۲۳۵ راهکارهایی برای مهارت جرثمندی
- ۲۳۸ انتظارات و مطالبات دیگران، بستری برای فقدان جرثمندی
- ۲۴۰ ضرورت همراهی انتظارات با پذیرش مسئولیت
- ۲۴۱ راه رسیدن به مسئولیت‌پذیری
- ۲۴۱ توجه کردن به خود
- ۲۴۲ استفاده از «پیام من»
- ۲۴۴ پیام من روشن‌کننده
- ۲۴۷ پیام من پاسخ‌دهنده
- ۲۵۱ پیام من پیشگیری‌کننده
- ۲۵۳ پیام من برخوردکننده
- ۲۵۷ اشتباهات در ارسال پیام من
- ۲۵۷ ۱. پیام تو تحت پوشش پیام من
- ۲۵۸ ۲. پیام من فقط برای ارسال احساسات منفی
- ۲۵۹ ۳. پیام ناقص
- ۲۶۰ ۴. استفاده نابجا
- ۲۶۱ موانع در برابر پیام‌های من
- ۲۶۱ ۱. تظاهر به بی‌خبری
- ۲۶۲ ۲. پیام در برابر پیام
- ۲۶۳ ۳. فقدان نتیجه
- ۲۶۵ مهارت‌هایی در زمان ناکارآمدی دیگر مهارت‌ها
- ۲۶۵ شنوختی طبیعی
- ۲۶۸ نزدیک‌سازی خواسته‌ها و تعدیل انتظارات

۲۶۹ تعدیل با رفتار نظیر به نظیر

۲۷۱ رفع تعارض

۲۷۲ تغافل یا توجه برگردانی

۲۷۴ مزموzsازی

۲۷۵ خاموش سازی

۲۷۶ تحمیل به نفس

۲۷۷ فراق کوتاه مدت

۲۷۸ تخریب خیرخواهانه (سخاوتمندانه)

۲۷۹ دعوای منصفانه

۲۸۳ فهرست منابع

۲۸۹ نمایه ها

۲۸۹ آیات

۲۹۰ روایات

مقدمه معاونت پژوهش

حقیقت اصیل ترین، جاودانه ترین و زیباترین راز هستی و نیاز آدمی است که سلسله مؤمنان و عالمان صادق چه جانها که در راه آن نباخته، و جاهلان و باطل پرستان چه توطئه ها و ترفندها که برای محو و مسخ آن نسیاخته اند چه تلخ واقعیتی است مظلومیت حقیقت، و چه شیرین حقیقتی است این واقعیت که در مصاف همیشگی حق و باطل، حق سربلند و سرفراز است و باطل از بین رفتنی و نگوشتار. این والا و بالانشینی حقیقت، گذشته از سرشت حق، وام دار کوشش های خالصانه و پایان ناپذیر حقیقت جویانی است که در عرصه نظر و عمل کمر همت محکم بسته و از دام و دانه دنیا رسته اند و در این میان، نقش و تأثیر ادیان و پیامبران الهی، و به ویژه اسلام و پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و جانشینان برحق و گرامی او علیه السلام، برجسته ترین است.

دانشمندان نام آور شیعه رسالت خطیر و بی نظیر خویش را بهره گیری از عقل و نقل، و غوص در دریای معارف قرآن و برگرفتن گوهر ناب حقیقت از سیره آن پیشوایان و عرضه آن به عالم بشری و دفاع جانانه در برابر هجوم ظلمت پرستان حقیقت گریز دانسته و در این راه دیده ها سوده و جانها فرسوده اند. اکنون در عصر بحران معنویت که دشمنان حقیقت و آدمیت هر لحظه با تولید و انتشار فزون از شمار آثار نوشتاری و دیداری و به کارگیری انواع ابزارهای پیشرفته سخت افزاری و نرم افزاری در عرصه های گوناگون برای سیطره بر جهان می کوشند، رسالت

حقیقت‌خواهان و اندیشمندان حوزوی و دانشگاهی، به‌ویژه عالمان دین، بس عظیم‌تر و سخت دشوارتر است.

در جهان تشیع، پژوهشگران حوزوی در علوم فلسفی و کلامی، تفسیری و حدیثی، فقهی و اصولی و نظایر آن کارنامه درخشانی دارند، و تأملات ایشان بر تارک پژوهش‌های اسلامی می‌درخشد. در زمینه علوم طبیعی و تجربی و فناوری‌های جدید نیز پژوهشگران ما تلاش‌هایی چشمگیر کرده، گام‌هایی نوین در بخش 'برداشتنه و به جایگاه درخشان خویش در جهان نزدیک شده‌اند، و می‌روند تا با فعالیت‌های روزافزونشان مقام شایسته خویش را در صحنه علمی بین‌المللی باز یابند. ولی در قلمرو پژوهش‌های علوم اجتماعی و انسانی تلاش‌های دانشمندان این مرز و بوم آن‌گونه که شایسته نظام اسلامی است به بار ننشسته و آنان گاه به ترجمه و اقتباس نظریات دیگران بسنده کرده‌اند. در این زمینه کمتر می‌توان رد پای ابتکارات و به‌ویژه خلاقیت‌های برخاسته از مبانی اسلامی را یافت و تا رسیدن به منزلت مطلوب راهی طولانی و پرجالش در پیش است. از این روی، افزون بر استنباط، استخراج، تفسیر و تبیین آموزه‌های دینی و سازماندهی معارف اسلامی، کاوش در مسائل علوم انسانی و اجتماعی از دیدگاه اسلامی و تبیین آنها از مهم‌ترین اهداف و اولویت‌های مؤسسات علمی به‌ویژه مراکز پژوهشی حوزه‌های علمیه است.

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) در پرتو تأییدات رهبر کبیر انقلاب اسلامی و حمایت‌های بی‌دریغ خلف صالح وی، حضرت آیت‌الله خامنه‌ای «مد ظله العالی» از آغاز تأسیس براساس سیاست‌ها و اهداف ترسیم شده از سوی حضرت آیت‌الله محمدتقی مصباح یزدی «دامت برکاته» به امر پژوهش‌های علمی و دینی اهتمام داشته و در مسیر برآوردن نیازهای فکری و دینی جامعه، به پژوهش‌های بنیادی، راهبردی و کاربردی پرداخته است. معاونت پژوهش مؤسسه برای تحقق این مهم، افزون بر برنامه‌ریزی و

هدایت دانش پژوهان و پژوهشگران، در زمینه نشر آثار محققان نیز کوشیده و بحمدالله تاکنون آثار ارزنده‌ای را در حد توان خود به جامعه اسلامی تقدیم کرده است.

کتاب پیش روی، پژوهشی است در قلمرو علوم تربیتی که با تلاش پژوهشگر ارجمند جناب آقای دکتر علی حسین زاده نگارش یافته است. هدف اصلی نویسنده ارائه مهارت‌های ضروری برای آرامش در زندگی است. معاونت پژوهش از مؤلف محترم و جناب حجت الاسلام و المسلمین آقای دکتر سیداحمد رهنمایی که با نظارت، مطالعه و ارائه نظرهای سودمندشان، بر اتقان و غنای آن افزوده‌اند، و نیز از ویراستار محترم سرکار خانم طباطبایی صمیمانه سپاسگزاری می‌کند و توفیق روزافزون ایشان را از خداوند متعال خواستار است.

معاونت پژوهش

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی